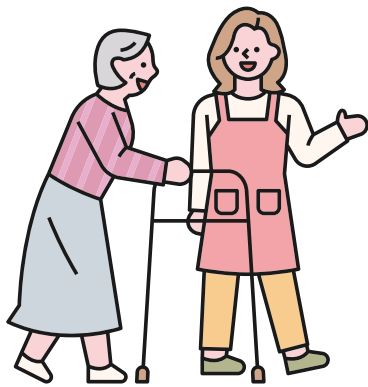


발간등록번호

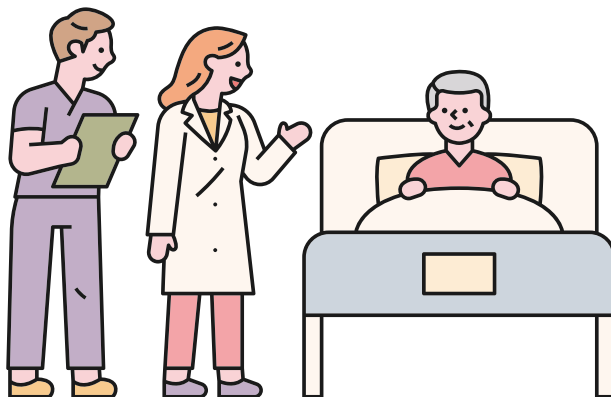
76-6481320-000001-01



2025

장기요양기관 감염관리 실무 안내서

손위생



목차



1

손위생 용어 정리

2

입소자 영역에서 손위생이 필요한 5가지 시점

3

입소자 영역 외에서 손위생이 필요한 상황

4

올바른 손위생 방법

5

손위생 용품 및 세면대 관리 요령

6

장기요양기관에서 장갑 착용 시 주의사항

7

개인 보호구 착탈의

8

손위생 Q&A

9

상황에 따른 손위생을 해야 하는 시점

1. 손위생 용어 정리

손위생 방법에 따른 용어 정리입니다.

손위생 (Hand hygiene)

손의 오염물질과 미생물을 효과적으로 제거해 감염을 예방하는 가장 기본적이고 중요한 위생 활동입니다.

손씻기 (hand washing)

비누와 물을 이용하여 손을 씻는 것



손소독 (antiseptic hand rubbing)

물 없이 알코올 손소독제를 이용하여 손을 문지르는 방법



2. 입소자 영역에서 손위생이 필요한 5가지 시점

입소자 케어 시 손위생을 수행해야 하는 5가지 상황입니다.



1 2 입소자 접촉 전·후

🔍 식사 보조 전·후



🔍 의복교환,
입소자가 있는 상태에서 시트교환 전·후



🔍 물리치료 전·후



🔍 이동 보조 전·후



🔍 악수, 쓰다듬기 등 가벼운 일상 접촉 전·후



🔍 활력징후, 신체사정, 체위변경 전·후



3 청결/무균 처치 전

🔍 상처 및 욕창 드레싱 소독 전



🔍 혈당 측정 및 인슐린 투여 전



🔍 안약 투여 전



🔍 구강 간호 전



🔍 음식, 약품 준비 전



🔍 분비물 흡인 전



🔍 삽입관(도뇨관, 비위관 등) 관리 전



4 체액 노출 위험 후

🔍 기저귀 교체 후



🔍 상처 드레싱 또는 드레싱 보조 후



🔍 침 닦기, 눈물 닦기 후



🔍 점막(구강, 눈 케어 등) 접촉 후



🔍 체액 노출 위험 후 장갑 제거 직후



🔍 구강 케어, 안약 점적, 분비물 흡인 후



🔍 소변·대변·구토물 등 오염물 취급 후



🔍 혈액 및 체액이 묻은 의료기구/환경 세척 및 정리/ 청소 후



🔍 세탁물, 폐기물 취급 후



5 입소자 주변 환경 접촉 후



🔍 상두대(사물함) 정리



🔍 커튼 접촉



🔍 이불 정리



🔍 주변 환경 청소(침대 난간 등)



3. 입소자 영역 외에서 손위생이 필요한 상황

입소자 케어 외에 근무 시 손위생이 필요한 상황입니다.

📍 출근 또는 휴식 후 근무시작 전



📍 식사하기 전



📍 음식물 조리 전



📍 기침, 재채기, 콧물 닦기 등 분비물에 노출된 후



📍 화장실에서 용변을 본 후



📍 입소실 출입 전·후

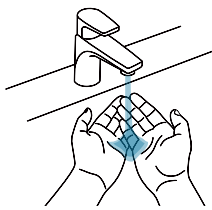


4. 올바른 손위생 방법

1 물과 비누를 이용한 손씻기 방법

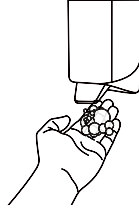
전체 소요시간 40~60초 

①



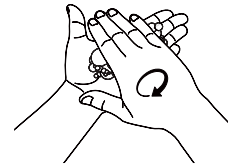
손에 물을 묻힌다.

②



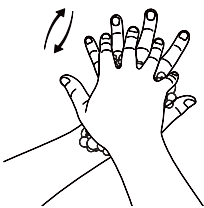
손에 모두 바를 만큼 충분한 비누를 묻힌다.

③



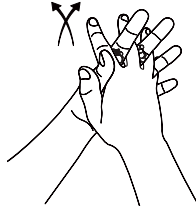
손바닥과 손바닥을 마주하여 문지른다

④



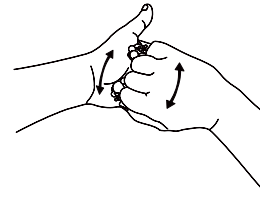
양손을 번갈아 가며 손바닥으로 다른 손의 손등을 문지른다.

⑤



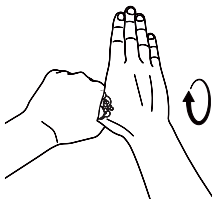
손바닥을 마주하고 각지를 끼고 문지른다.

⑥



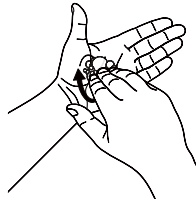
손바닥을 마주하고 손가락을 쥐어 문지른다.

⑦



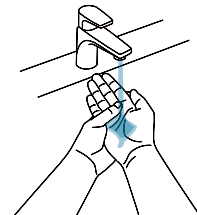
양손을 번갈아 가며 한손에 엄지손가락을 잡고 회전하면서 문지른다.

⑧



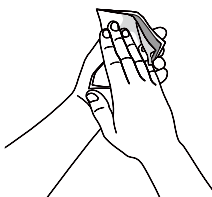
양손을 번갈아 가며 손가락 끝을 손바닥에 비빈다.

⑨



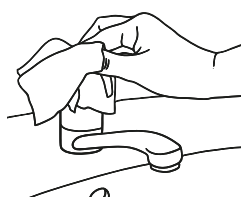
흐르는 물에 손을 잘 행군다.

⑩



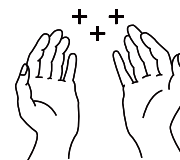
종이타월을 사용해 손을 말린다.

⑪



사용한 종이타월을 이용해 수도꼭지를 잠근다.

⑫

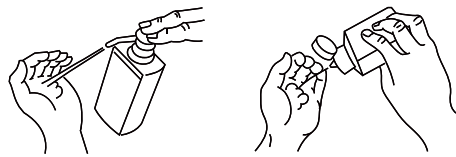


깨끗한 손!!

2 알코올 손소독제를 이용한 손소독 방법

전체 소요시간 20~30초 

①



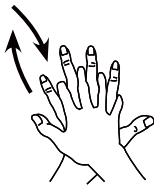
손바닥 표면을 모두 바를 만큼 소독제를 덜어낸다.

②



손바닥과 손바닥을
마찰하면서 문지른다.

③



양손을 번갈아 가며 손바닥으로
다른 손의 손등을 문지른다.

④



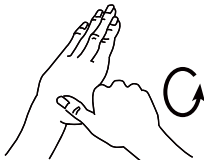
손바닥을 마주하고
깍지를 끼고 문지른다.

⑤



손바닥을 마주하고
손가락을 쥐어 문지른다.

⑥



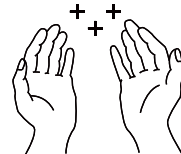
양손을 번갈아 가며
한 손에 엄지손가락을
잡고 회전하면서 문지른다.

⑦



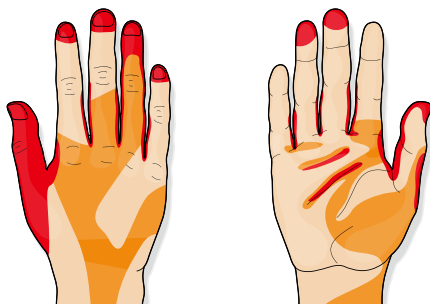
양손을 번갈아 가며 손가락 끝을
손바닥에 비빈다

⑧



건조 후,
깨끗한 손!!

손위생 중 놓치기 쉬운 부위이니, 꼼꼼하게 6단계에 맞게 씻어주세요



 거의 씻기지 않음

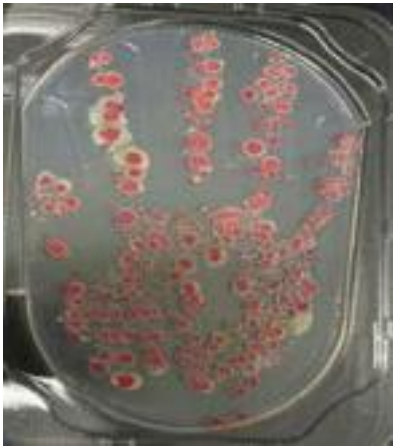
 비교적 씻김

 대부분 씻김

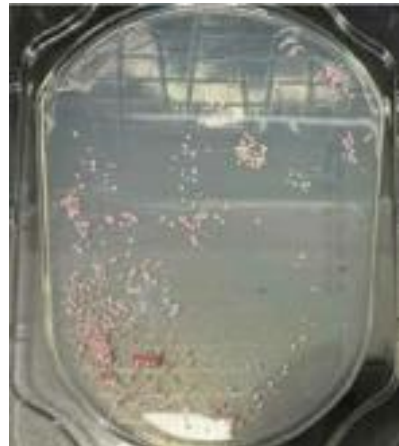
손배양 검사 결과 비교

손위생 전·후 손바닥의 미생물 확인 검사

손의 오염이 눈에 보이지 않지만,
실제 우리 손에는 많은 미생물이 있습니다.



손위생 전 (종사자)

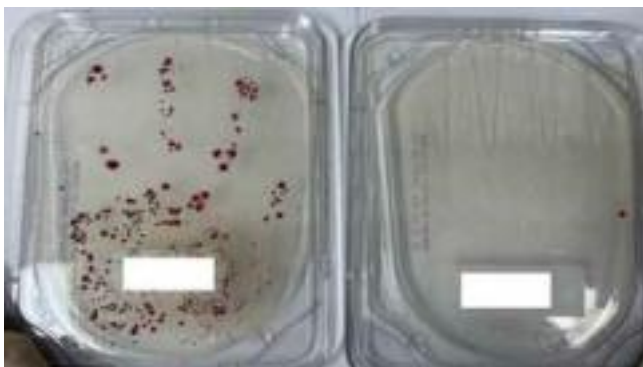


손위생 전 (입소자)



손위생 전 → 손위생 후

올바르지 않은 방법으로 손씻기
(손위생 후 미생물이 제거되지 않고 남아있음)



손위생 전 → 손위생 후

올바른 방법으로 손씻기 후
(손위생 후 미생물이 거의 제거됨)

5. 손위생 용품 및 세면대 관리 요령

올바른 손위생을 위한 손위생 용품 및 세면대 관리 방법입니다.

1 알코올 손소독제 관리 및 비치 장소

- 손 소독제 에탄올 함량 60~70% 확인 (효과가 가장 높음)



- 알코올 손소독제는 내용물이 남아있는 상태에서 재 보충 금지



- 알코올 손소독제 개봉 시 개봉일자, 유효일자 명시



- 알코올 손소독제는 손위생 시점에 맞게 종사자들이 쉽게 사용할 수 있는 곳에 비치



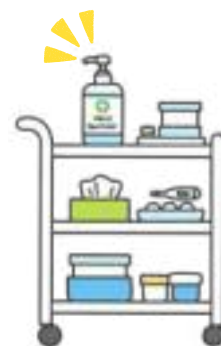
입소실 문앞



엘리베이터 내부 및 문 옆



간호사실



처치 카트

2 비누와 세면대 관리

- 비누는 여러 사람이 함께 사용하는 경우 관리가 어려워 고형 비누보다는 액체 비누를 사용
- 고형 비누를 사용 시 건조한 상태로 보관(예. 물이 빠지는 받침대 사용 등).

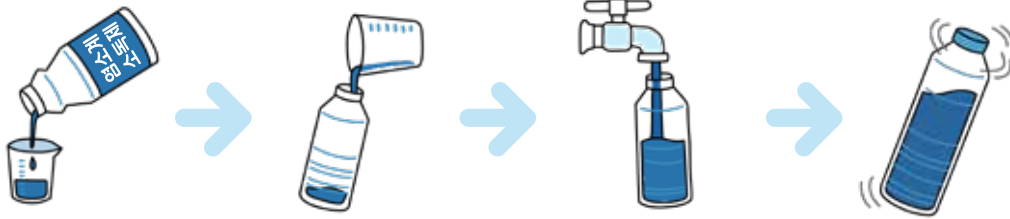


- 손씻기 전용 세면대는 손씻기만 가능(청결구역)
- 식기 세척(탕비실)이나 오물 폐기(오염구역)용도로 같이 사용 금지
- 세면대 주변에 물품 적재하지 말 것
- 주변으로 물이 튀지 않도록 차단막 설치



- 비누나 소독제를 이용하여 주기적으로 청소하기
(예시 :하루 1번) → 소독제는 염소계 소독제 사용(예: 락스)

500mL 락스 희석액 만들기!! (원액 5% 락스 기준)



계량컵에 락스원액 부어서 500ml 병에 넣기

찬물로 500ml 병 채우기

- 일상 (500ppm) 5% 락스 10ml + 찬물 490ml
- 감염우려* 시 (5000ppm) 5% 락스 50ml + 찬물 450ml

*감염우려 상황 : 소변, 대변, 혈액 등 체액 오염 시

* 소독제 사용시 주의사항

- 소독제 사용 전 반드시 **환기**할 것
- 마스크, 고무 장갑 등 **보호구** 착용
- 희석한 소독제는 24시간 이내 사용 후 폐기(**매일 교체**)
- 희석한 소독제에는 반드시 라벨링 붙이기

<희석된 소독제명>

희석농도
희석일시
유효기간

6. 장기요양기관 장갑 착용 시 주의사항

장갑 착용이 손위생을 대신할 수 없습니다.

1 장갑이 필요한 경우

① 체액*노출 위험이 있거나 점막 또는 상처가 있는 피부와 접촉이 가능할 경우

* 침, 땀, 혈액, 소변, 대변, 구토물, 콧물, 눈물, 상처 분비물 등

② 경구 투약, 식사 보조, 구강 간호를 할 경우

③ 직접적인 체액 노출 위험이 있는 경우

- ▶ 감염력이 높거나 위험성이 높은 병원체의 존재 가능 또는 대규모 유행, 응급상황
- ▶ 상처 및 욕창 드레싱
- ▶ 객담 등 기관지 분비물 흡인/ 구토물 청소

④ 간접적인 체액 노출 위험이 있는 경우

- ▶ 기구 관리, 폐기물 관리, 청소

⑤ 감염 의심 증상이 있는 경우

- ▶ 발열이나 기침 등 호흡기 증상 시 접촉(이때 반드시 마스크도 착용)
- ▶ 가려움증이나 피부발진 등 접촉성 질환 시



2 장갑 착용이 불필요한 경우

- 혈압·체온·맥박 측정/ 입소자 목욕/ 입소자 이송
- 침상 시트 제거 또는 교체
- 병실 내 가구 이동/ 상처나 감염증상이 없는 입소자 피부 접촉



장갑 착용이 꼭 필요하지는 않으며, 각 입소자마다
손위생 하는 것이 더욱 효과적임



3 장갑 교체 및 제거가 필요한 경우

- ① 장갑 손상시 즉시 교체
- ② 혈액, 체액, 피부 점막 등 접촉 발생 상황 종료 시 제거
- ③ 입소자 주변 환경, 오염된 부위 접촉 후 상황 종료 시 제거

※ 장갑의 손상, 오염이 없더라도 입소자마다 교체

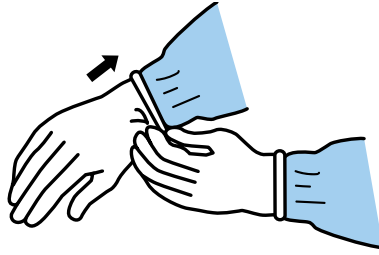


7. 개인 보호구 착탈의 (가운, 장갑)

장갑

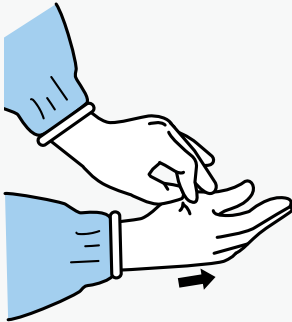
장갑착용

손을 장갑에 끼우고 장갑을 가운 소매 위로 당김



장갑제거

①



한 손으로 반대쪽 장갑의 손목 부분 바깥쪽을 잡는다

②



벗지 않은 손의 안쪽 손가락을 장갑 안쪽(손목 부분)에 넣는다.

③



바깥면에 손이 닿지 않도록 조심하면서 안쪽에서 바깥으로 뒤집어 벗는다. 이때 첫번째 장갑도 함께 감싸서 두 장갑이 한덩어리로 버려지도록 한 후 폐기

④



손위생

*장갑 제거 시 손목 노출 주의

*매 입소자마다 교환 후 재사용 금지

*출처-질병관리청

가운

가운 착용

- 목-무릎, 팔-손목 끝까지 몸을 충분히 덮음
- 목에 걸고 허리 매듭 묶기



손위생



가운착용



뒤에서 끈 묶기



장갑착용

가운 제거

- 가운 가슴 부분을 잡아당겨 목과 어깨에서부터 떨어뜨리면서 한 팔씩 소매에서부터 팔을 뺀다.
- 허리 매듭 쪽에 손이 안 가도록 하며 앞쪽에서 잡아당겨 완전히 벗은 후 가운 겉면이 안으로 들어가게 접거나 말아서 폐기한다.
- 가운 벗고 장갑 벗은 후 폐기 후 손위생



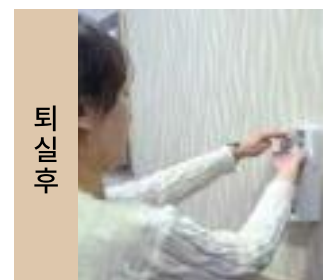
가운 벗기



장갑까지 말아서 벗기



손위생



손위생

8. 손위생 Q&A

1) 물과 비누를 이용한 손씻기를 해야할 때는 언제인가요?

눈에 보이는 오염이 없을 때는 손소독제를, 오염이 보이거나 화장실 이용 후에는 반드시 손씻기를 합니다.

2) 손위생은 왜 필요하나요?

장기요양기관은 면역력이 약한 고령자가 모여 있어 감염에 취약하며, 종사자의 손을 통한 전파가 많습니다. 손위생은 이를 예방하는 가장 효과적이고 핵심적인 방법입니다.

3) 손씻기 후 손소독제를 추가로 해도 될까요?

물과 비누로 손을 씻은 직후 추가적으로 손소독제를 사용할 필요가 없습니다.

4) 손위생 후 꼭 건조시키지 않아도 될까요?

알코올 제제로 손소독 후 재오염이 되지 않도록 반드시 건조하며, 물과 비누로 손씻기 후 일회용 타월로 건조합니다. 이때, 수건 사용 시 반복 사용하지 않으며, 여러 사람이 공용하지 않습니다.

5) 손위생을 위하여 종사자가 주의해야 할 게 있나요?

가능한 짧은 손톱을 유지합니다.(손톱 끝은 세균이 많이 서식하고 있음) 또한, 반지나 장신구를 제거합니다.

6) 손소독제를 자주 사용하면 손이 아파서 사용하기가 꺼려져요. 어떻게 하면 좋을까요?

손의 건조와 자극을 최소화하기 위하여 로션이나 크림을 사용하면 좋습니다(손에 상처가 있을 시 상처 및 건조한 피부를 통해 세균이 침투하기 쉬움). 그렇지만, 입소자 접촉 직전에는 로션 사용을 피하며, 다음 손위생까지 시간 여유가 있을 때 사용하거나 너무 아픈 경우 사용해 주세요.

7) 손씻기 할 때 조심해야할 것이 있나요?

뜨거운 물로 씻으면 피부염 발생 위험이 증가하므로 미지근한 물을 사용해 주세요.

8) 장갑을 착용했으면 손위생을 안해도 될까요?

장갑에는 미세 구멍이 있어서 종사자의 손을 100% 보호하지 못 합니다. 따라서, 장갑을 착용했다 하더라도 손위생 시점 전·후에는 장갑을 벗고 손위생을 따로 수행해야 합니다.

9) 빈번한 장갑 착용으로 인하여 문제가 생길까요?

과도한 사용 시 폐기물 양이 많아져 환경적으로 낭비가 됩니다.

10) 장갑을 낀 채로 알코올 제제로 손소독을 한 후 다른 행위를 이어나가도 될까요?

장갑을 알코올 젤로 닦아 재사용하면 안 되며, 입소자마다, 또 동일 입소자라도 오염 부위를 접촉한 뒤에는 반드시 장갑을 교체하거나 벗어야 합니다.

11) 장갑을 오래 끼고 있어도 괜찮을까요?

장갑을 오래 착용하면 손의 열과 습기로 미생물이 증식하므로 불필요할 때는 장갑 대신 알코올 손소독제로 손위생을 자주 하는 것이 종사자의 손을 보호하고 미생물 제거에도 더 효과적입니다.

9. 상황에 따른 손위생을 해야 하는 시점

여기서 손위생은 **손씻기** 또는 **손소독** 둘 중 하나를 하면 됩니다
 (물+비누) (알코올 손소독제 사용)

이동보조

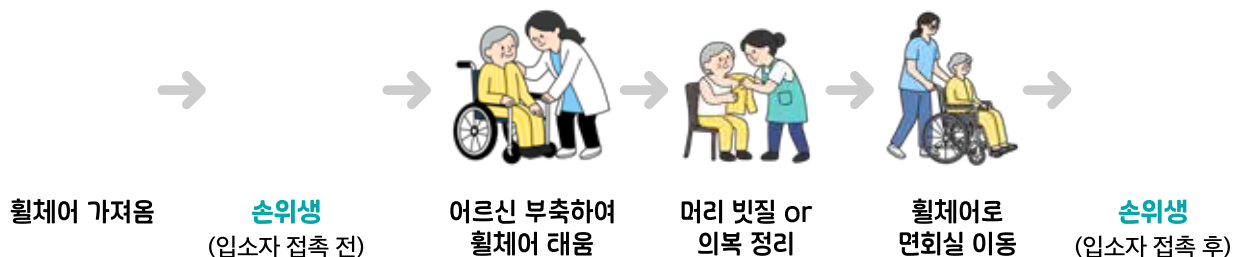
상황 1 : 방에서 거실로 이동



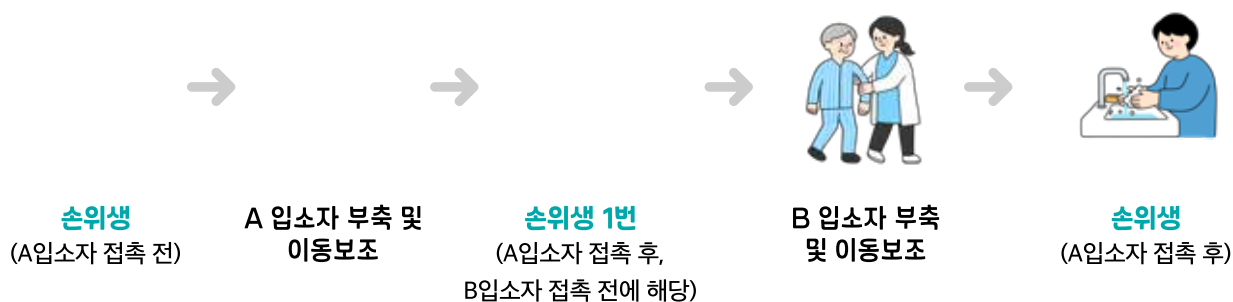
상황 2 : 프로그램실 이동



상황 3 : 면회 준비



상황 4 : 여러 입소자 이동



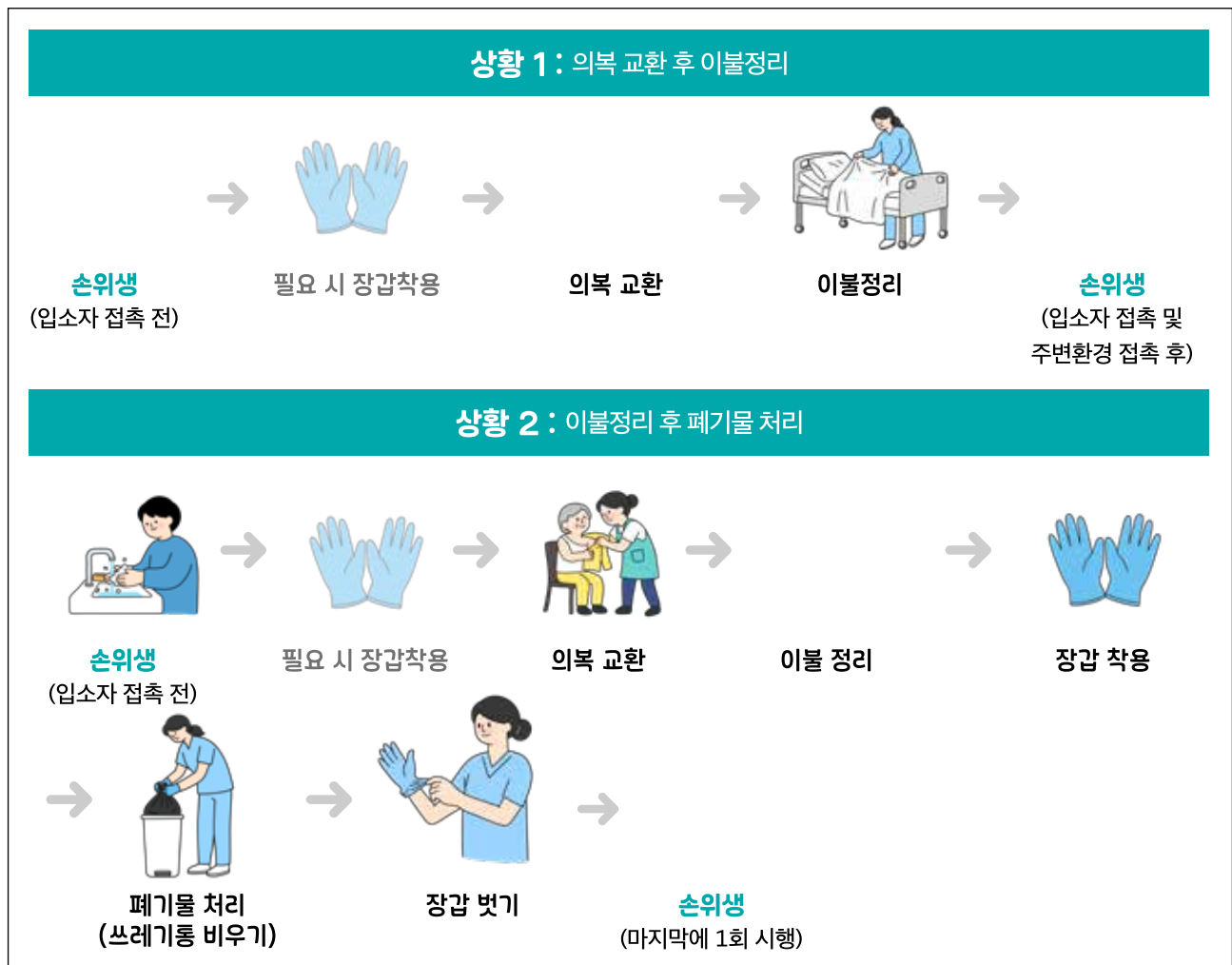
식사보조 또는 구강간호



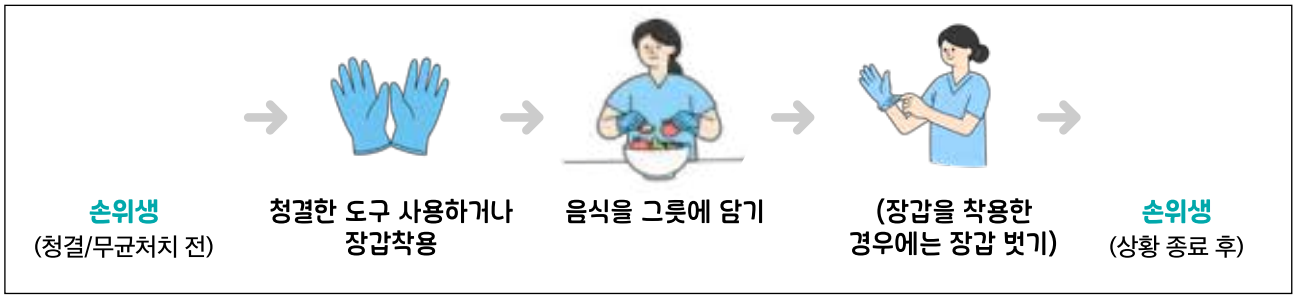
폐기물 및 오염 세탁물 처리



이불 정리



식사 및 간식 배식



기저귀 교체시



드레싱 또는 드레싱 보조

